

SUMMER CAMP I. 2022 (24. - 30. 7. 2022), ČESKÝ KRUMLOV

Jméno, příjmení	Věk	rok	T1	Body	T2	Body	T3	Body	T4	Body	T5	Body	T6	Body	T7	Body	T8	Body	T9	Body	T10	Body	T11	Body	Celkem bodů	Celková kondice	Pořadí
Matz Viktor	15	2007	X	0	10	20	17	10	X	0	47	12	31	12	91	14	75	20	10,8	12	230	12	2580	10	122	průměrná	10.
Matz Oliver	13	2009	14	17	10	20	16	10	45	6	34	8	8	1	77	10	79	20	12,3	9	186	10	2080	4	115	průměrná	11.
Kuzica Richard	15	2007	14	17	10	20	18	12	37	16	42	8	33	14	99	17	80	20	10,5	13	210	9	2970	17	163	vynikající	6.
Dvořák David	17	2005	15	16	12	18	18	12	39	12	59	20	39	17	94	15	71	20	9,9	15	255	16	2770	13	174	vynikající	5.
Běhounek Ondřej	17	2005	18	14	10	20	14	7	36	18	59	20	25	9	X	0	71	20	X	0	247	15	3040	18	141	dobrá	8.
Klíma Kryštof	14	2008	14	17	13	18	14	8	35	20	48	20	30	15	92	16	70	20	10,1	17	222	17	3020	20	188	vynikající	4.
Pálinská Ondřej	17	2005	12	18	9	20	18	12	36	18	56	19	45	20	100	18	73	20	10	15	232	12	2950	17	189	vynikající	3.
Oros Daniel	17	2005	12	18	5	20	16	9	31	20	49	14	26	10	86	12	53	13	9,8	15	227	12	2500	10	153	vynikající	7.
Puffr Matyáš	13	2009	13	18	10	20	18	15	33	20	42	15	40	20	101	20	78	20	10,2	17	200	13	2940	20	198	vynikající	1.
Jurný Petr ml.	15	2007	X	0	X	0	0	0	X	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	X	0	X	0	0	Absolvoval nedostatek testů	
Strejček Vojtěch	14	2008	14	17	8	20	17	12	37	20	40	13	30	15	100	20	77	20	10,2	17	225	17	2900	20	191	vynikající	2.
Čada Daniel	13	2009	18	14	18	13	19	18	41	12	36	10	15	6	85	13	81	20	11	14	175	8	2310	9	137	dobrá	9.
Maňásek Pavel ml.	17	2005	X	0	X	0	0	0	X	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	257	17	3030	18	35	Absolvoval nedostatek testů	12.
Fuciman Patrik	16	2006	X	0	X	0	0	0	X	0	0	0	X	0	0	0	0	0	9,47	0	X	0	X	0	0	Absolvoval nedostatek testů	

0-3 body	špatná	Celková kondice:	0 - 54 bodů	špatná	→	Vítězové dané disciplíny (vždy vyhodnoceny nejlepší chlapec a dívka)
4-8 bodů	slabší		55 - 103 bodů	slabší		
9-11 bodů	průměrná		104 - 123 bodů	průměrná		
12-16 bodů	dobrá		124 - 150 bodů	dobrá		
17-20 bodů	vynikající		151 a více bodů	vynikající		

Jméno, příjmení	Věk	rok	T1	Body	T2	Body	T3	Body	T4	Body	T5	Body	T6	Body	T7	Body	T8	Body	T9	Body	T10	Body	T11	Body	T12	Body	Celkem bodů	Celková kondice	Pořadí
Burdová Veronika	13	2009	16	16	8	20	17	17	40	20	32	10	34	19	77	14	71	20	10,6	17	170	10	2050	12	175	vynikající	6.		
Burdová Tereza	18	2004	14	18	8	20	22	20	33	20	51	20	66	20	89	20	71	20	10	20	222	20	2570	19	217	vynikající	1.		
Dvořáková Anna	16	2006	17	15	1	20	18	17	42	20	46	20	5	0	77	14	59	17	10,9	15	203	15	2120	10	163	vynikající	7.		
Kozáková Kristýna	15	2007	14	17	1	20	18	17	33	20	43	19	34	20	96	20	73	20	9,5	20	205	16	2450	16	205	vynikající	3.		
Šillingová Sofia	16	2006	17	15	8	20	18	17	39	20	38	14	32	19	90	20	55	15	10,7	16	205	16	2560	18	190	vynikající	4.		
Pavlyková Tereza	14	2008	16	16	10	20	14	8	40	20	40	18	10	3	76	13	59	17	9,8	20	208	18	1740	5	158	vynikající	9.		
Půlpánová Denisa	14	2008	18	14	11	20	14	8	43	20	33	11	10	3	79	14	95	20	10,6	18	200	16	2250	16	160	vynikající	8.		
Křištofová Bára	15	2007	14	17	11	20	16	10	44	20	33	9	10	3	74	12	51	14	10,9	15	180	11	2030	8	139	dobrá	11.		
Fišerová Eva	15	2007	13	18	10	20	21	20	33	20	49	20	29	17	111	20	78	20	9,5	20	232	20	2530	17	212	vynikající	2.		
Hulcová Viktorie	18	2004	11	20	5	20	16	17	34	20	38	16	14	9	88	20	59	20	10,1	20	200	17	2100	10	189	vynikající	5.		
Mikešová Eliška	14	2008	16	16	14	17	17	17	33	20	36	14	35	20	0	0	48	14	X	0	170	10	2350	18	146	dobrá	10.		

T1	Cvičební sestava s tyčí (celková obratnost a pohyblivost páteře) - ze stoje, tyč držíme zezadu za tělem v šíři ramen, překročíme tyč pravou/levou nohou, přejdeme do sedu se skrčenýma nohama a provlečeme obě nohy nad tyč a opět se dostaneme do stoje , tuto svičební sestavu provádíme ceolkem 5x bez přerušení
T2	Rychlost reakce - zachycení padajícího předmětu - test provádíme v sedu rozkročmo na židli čelem k opěradlu, pokrčenou paži opřeme zápěstí o opěradlo židle, ruka je otevřená, prsty směřují vpřed a palčák dolů
T3	Přednožování v lehu - v lehu na zemi spojíme ruce za hlavou a spolucvičenec nám přitlačí lokty k zemi, tím fixuje horní část těla, z této polohy zvedáme nohy kolmo k zemi a zpět, provádíme po dobu 20s
T4	Anklážky (stoi - vzpor dřenno - vzpor lažmo - vzpor dřenno - stoi) opakujeme celkem 20x. test je rychlostně vytrvalostní. do činnosti zapojujeme především horní a dolní končetiny

T4	Anglicky (sto) - vzpor dřepno - vzpor ležmo - vzpor dřepno - stoj) opakujeme celkem 20x, test je rychlostně vytrvalostní, do únavy zapojujeme především horní a dolní končetiny
T5	Skok dosažený - rozdíl v cm výšky testovaného s nataženou rukou a dosahu ve výskoku, testem měříme výbušnou explozivní sílu dolních končetin
T6	Klik (klik - vzpor ležmo opakovaně) - test provádíme až do únavy, ukončíme v době, kdy se cvičenec začne prohíbat nebo vysazovat, testem hodnotíme dynmickou sílu svalstva paží a pletence ramenního
T7	Celostní motorický test - test začínáme z lehu na zádech, jde o cvičební cyklus, který se skládá ze 4 poloh: stoj spatný, leh na břicho, stoj spatný, leh na zádech - opakujeme po dobu 2min co nejrychleji, test postihuje všechny základní pohybové schopnosti - silové, rychlostně vytrvalostní a obratnostní
T8	Leh sed - nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy, ruce spíjený v týlu za hlavou, lokty se dotýkají země, spolucvičenec nám drží rukama nohy, aby se nezvedaly, po dobu 2min se opakovaně zvedáme a dotýkáme se pravým loktem levého kolene a naopak, testem posuzujeme úroveň dynamické síly břišních a bedrokyčlostehních svalů
T9	Člunkový běh 4x 10m - na povel vybíháme od startovní mety, kterou máme po levé ruce - oběhneme přední metu z levé strany a vrycíme se ke startovní metě, tu obíháme z pravé strany a pokračujeme znovu k přední metě, té se dotkneme rukou a vracíme se zpět ke startovní metě, proběhnutá trať mezi 1. a 2. úsekem tvoří osmičku, testem hodnotíme běžeckou rychlost, obratnost a koordinaci
T10	Skok daleký z místa - z mírného stoje rozkročného se odrážíme do dálky, testem měříme výbušnost dolních končetin a částečně obratnost
T11	Běh za 12minut - test provádíme na atletickém ovále, vzdálenost měříme v metrech, test je nejnáročnější, postihuje obecnou vytrvalost, tzn. Především výkonnost srdce dýchací soustavy

